

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA SISWA KELAS X SMK NEGERI 3 PROBOLINGGO

Rana Maulida Dzahabiyah, Faridha Nurhayati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga
Universitas Negeri Surabaya

*e-mail : ranamaulidadzahabiyah@yahoo.com

Abstrak

Dalam melakukan aktivitas sehari-hari manusia sebagai makhluk hidup membutuhkan kondisi tubuh yang bugar karena apabila seseorang memiliki tubuh yang bugar suatu pekerjaan akan mendapatkan hasil yang maksimal. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara lain status gizi dan aktivitas fisik. Apabila siswa memiliki kebugaran jasmani yang baik maka siswa tersebut akan dapat belajar dengan baik pula karena secara tidak langsung akan berpengaruh pada tingkat konsentrasi dan kinerja siswa dalam belajar. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMK N 3 Probolinggo. Metode penelitian menggunakan non eksperimen dengan desain korelasi. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas X SMK N 3 Probolinggo dengan teknik *cluster random sampling* sebanyak 150 siswa. Pengukuran status gizi dengan menggunakan IMT/U, aktivitas fisik menggunakan angket PAQ-A dan kebugaran jasmani menggunakan tes MFT. Teknik analisis data menggunakan korelasi *spearman rho*. Hasil analisis korelasi antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan sig 0,157. Sedangkan hasil analisis antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada siswa kelas X SMK N 3 Probolinggo dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang dibuktikan dengan hasil analisis regresi logistik sebesar 0,00 dengan besar sumbangan 21,2%.

Kata kunci : status gizi, aktivitas fisik, kebugaran jasmani.

Abstract

In carrying out daily activities of as human being needs a fit body condition because if someone has a fit body a job will get maximum results. Factors that influence physical fitness include nutritional status and physical activity. If students have good physical fitness, students will be able to learn well too, because it will process affect the level of concentration and student performance in learning. The aim of this study was to find out the correlation between nutritional status and physical activity with physical fitness in class X of SMK N 3 Probolinggo. This research method was non-experimental research with correlation research design. The population in this study was class tenth graders of SMK N 3 Probolinggo with a cluster random sampling technique which consisted of 150 students. Measurement of nutritional status IMT/U, physical activity using PAQ-A questionnaire and physical fitness using the MFT test. The data analysis technique used spearman correlation rho. The result of the correlation analysis between physical activity and physical fitness showed insignificant correlations with sig 0.157. While the result of the analysis between nutritional status and physical activity with physical fitness in class X Probolinggo Vocational High School 3 can be concluded that there is a significant correlation as evidenced by the result of logistic regression analysis of 0.00 with a contribution of 21.2%.

Keywords: nutrional status, physical activity, physical fitness.

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) memiliki peran yang sangat penting dalam dunia pendidikan, yaitu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam pengalaman belajar melalui aktivitas gerak. PJOK tidak hanya mempelajari tentang aktivitas jasmani tetapi juga berkaitan dengan pembelajaran yang menumbuhkan kembangkan kepribadian manusia sebagai modal di masa yang akan datang. Melalui PJOK juga ditanamkan landasan karakter moral yang kuat melalui internalisasi nilai dalam pendidikan jasmani (Nurhasan dkk, 2005:6).

Salah satu komponen yang perlu ditingkatkan dalam PJOK sesuai dengan UU No. 3 tahun 2005 adalah kebugaran jasmani. Menurut Mahardika (2010:87) kebugaran jasmani adalah bagaimana kemampuan jasmani seseorang dalam melakukan tugas kejasmanian sehari-hari secara optimal bahkan masih dapat melakukan kegiatan jasmani tambahan lainnya tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

Kebugaran jasmani siswa di sekolah perlu dibina melalui pelajaran PJOK maupun kegiatan ekstrakurikuler. Guru PJOK perlu membina siswa untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dan terukur, sehingga dapat memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani. Apabila siswa mempunyai daya tahan yang kuat, maka akan memberikan dampak yang baik terhadap kegiatan siswa sehari-hari, dan tubuh tidak akan mudah mengalami kelelahan, serta konsentrasi akan terjaga untuk menunjang proses belajar siswa.

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak atau melakukan aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi (WHO, 2010). Sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik secara teratur telah lama dianggap sebagai salah satu komponen penting dari gaya hidup sehat.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani, adalah status gizi. Status gizi merupakan gambaran dari konsumsi makanan sehari-hari. Pada dasarnya setiap anak mempunyai kebutuhan gizi yang berbeda, tergantung pada usia, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan tingkat aktivitas fisiknya. Apabila mempunyai gizi yang baik maka diharapkan anak dapat berkembang dan tumbuh dengan baik, baik dari segi fisik maupun psikologis.

SMK Negeri 3 Probolinggo merupakan sekolah negeri kejuruan yang berada di kota Probolinggo tepatnya di Jalan Pahlawan No. 26 A Kecamatan Kanigaran. Jumlah siswa kelas X sebanyak 308 siswa dan sampel penelitian hanya melibatkan 5 kelas X dari total keseluruhan 10 kelas yang berada pada kisaran umur 16-17 tahun. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada saat proses pembelajaran PJOK dilaksanakan satu kali dalam seminggu dengan frekuensi waktu 90 menit.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada saat pelaksanaan PPP di SMK Negeri 3 Probolinggo diketahui bahwa di sekolah tersebut terdapat berbagai karakteristik siswa dengan berbagai macam postur tubuh, antara lain: gemuk, kurus, tinggi, pendek layaknya sekolah pada umumnya. Pada saat pembelajaran yang dilakukan pada saat pelaksanaan PPP diketahui bahwa siswa yang memiliki postur tidak ideal selalu mengalami kelelahan dalam melaksanakan tugas gerak, dalam hal tersebut peranan status gizi sebagai salah satu hal pembentuk postur tubuh yang mempengaruhi faktor kebugaran jasmani seorang anak khususnya dalam komponen daya tahan.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, maka peneliti melaksanakan penelitian tentang, "Hubungan Antara Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Siswa Kelas X SMK Negeri 3 Probolinggo".

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X SMK Negeri 3 Probolinggo dan yang dijadikan sampel adalah siswa kelas X SMK Negeri 3 Probolinggo yang berkisaran umur 16-17 tahun yang berjumlah 150 siswa dengan menggunakan teknik pengambilan data *cluster random sampling*.

Penelitian ini terdiri dari 2 variabel bebas dan 1 variabel terikat. Variabel bebas yaitu status gizi dan aktivitas fisik dan variabel terikat yaitu kebugaran jasmani.

Instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data status gizi yaitu antropometri IMT/U, aktivitas fisik menggunakan angket kuisioner PAQ-A yang telah dimodifikasi dan untuk pengukuran kebugaran jasmani menggunakan MFT (*multistage fitness test*).

Pada analisis data, data yang diperoleh dengan menggunakan analisis korelasi *Spearman Rho* dan Regresi Linier untuk mengetahui ada atau tidaknya suatu hubungan antara 1 variabel atau lebih. Sedangkan untuk mengetahui seberapa besar sumbangan antara status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran

jasmani menggunakan koefisien determinasi yang dihasilkan perhitungan regresi linier.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian diuraikan dengan deskripsi data dan pengujian hipotesis. Deskripsi data yang disajikan diperoleh dari hasil penilaian status gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani. Perhitungan data dilakukan dengan menggunakan program komputer *Statistical Package for the Social Science* (SPSS) 20.0. Hal ini dimaksudkan agar perhitungan dapat dipertanggung jawabkan kebenarannya. Adapun hal-hal yang disajikan dalam bab ini adalah sebagai berikut :

Deskripsi Data

Deskripsi data yang disajikan berupa data nilai yang diperoleh dari hasil penilaian status gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani (tes MFT) yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan yang signifikan dan melihat seberapa besar hubungan status gizi dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani siswa. Adapun hasil penelitian dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Hasil Pengukuran Status Gizi, Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Status Gizi	150	14,9	41,8	22,2	5,07
Aktivitas Fisik	150	8	30	15,24	3,91
Kebugaran Jasmani	150	19,6	44,2	23,65	4,73

Dari tabel 1 di atas, dapat diketahui bahwa nilai terendah dari variabel status gizi 14,9; nilai tertinggi 41,8; rata-rata 22,2 dan SD 5,07. Variabel aktivitas fisik nilai terendah 8; nilai tertinggi 30; rata-rata 15,24 dan SD 3,91. Sedangkan untuk variabel kebugaran jasmani diperoleh nilai terendah 19,6; nilai tertinggi 44,2; rata-rata 23,65 dan SD 4,73.

Normalitas Data

Uji normalitas data digunakan untuk mengetahui normal atau tidaknya data yang akan dianalisis dengan menggunakan rumus Kolmogorov Smirnov tes dengan bantuan *Statistic Package and Social Science* (SPSS). Kriteria uji jika $\text{sig} > 0,05$ data dinyatakan normal dan sebaliknya jika $\text{sig} < 0,05$ maka data dinyatakan tidak normal. Hasil perhitungan uji normalitas data status gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani adalah sebagai berikut :

Tabel 2. Uji Normalitas Data Status Gizi, Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani

Variabel	Kolmogorov-Smirnov Z	Sig
Status Gizi	2,71	0,00
Aktivitas Fisik	1,61	0,011
Kebugaran Jasmani	2,95	0,00

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa besarnya nilai kolmogorov-smirnov Z data status gizi adalah 2,71 dengan signifikansi $0,00 < 0,05$ maka data status gizi tidak berdistribusi normal. Nilai kolmogorov-smirnov Z data aktivitas fisik adalah 1,61 dengan signifikansi $0,011 < 0,05$, maka data aktivitas fisik dinyatakan tidak berdistribusi normal. Nilai kolmogorov-smirnov Z data kebugaran jasmani adalah 2,95 dengan signifikansi $0,00 < 0,05$, maka data kebugaran jasmani tidak berdistribusi normal. Jadi, semua data dinyatakan tidak berdistribusi dengan normal sehingga analisis yang digunakan adalah tes *non-parametrik*.

Analisis Data

Setelah dilakukan perhitungan hasil korelasi status gizi, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani dapat diketahui sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil Korelasi Spearman Rho

Variabel	Sig	Keterangan
Status Gizi (X) dengan Kebugaran Jasmani (Y)	0,00	Ada hubungan
Aktivitas Fisik (X) dengan Kebugaran Jasmani (Y)	0,157	Tidak terdapat hubungan

Berdasarkan hasil analisis korelasi antar variabel dapat diketahui :

- Korelasi antara status gizi dengan kebugaran jasmani diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,00 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikansi dengan kebugaran jasmani.
- Korelasi antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,157 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikansi dengan kebugaran jasmani.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani diperoleh :

Tabel 4. Hasil Regresi Logistik dan Kontribusi Variabel

Variabel	Sig	r	r ²	r ² x 100%
Status Gizi (X) dan Aktivitas Fisik (X) dengan Kebugaran Jasmani (Y)	0,00	0,46	0,212	21,2%

Dari tabel 4 di atas, diperoleh nilai signifikansi 0,00 dengan taraf signifikan 5 %, dengan demikian maka disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Data diatas menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa kelas X SMK Negeri 3 Probolinggo. Dengan demikian, hipotesis yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Probolinggo” diterima.

Status gizi dan aktivitas fisik secara bersama-sama dengan kebugaran jasmani diperoleh koefisien korelasi R sebesar 0,46, serta kontribusi X (Status Gizi) dan X (Aktivitas Fisik) terhadap Y (Kebugaran Jasmani) sebesar 21,2 %, sehingga dapat disimpulkan masih terdapat kontribusi dari faktor lain sebesar 78,8 % terhadap kebugaran jasmani.

PEMBAHASAN

Dari hasil data yang diperoleh dari siswa kelas X SMK Negeri 3 Probolinggo yang terdiri dari 5 jurusan, yaitu Akomodasi Perhotelan, Tata Boga, Tata Busana, Desain Komunikasi Visual dan Tata Kecantikan diambil 5 kelas yang terdiri dari 150 siswa. Berdasarkan hasil pengolahan data dengan menggunakan SPSS versi 20 menghasilkan sumbangan sebesar 21,2% dari hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani.

Hasil penelitian berdasarkan variabel status gizi bahwa siswa kelas X SMK Negeri 3 Probolinggo rata-rata berkategori normal. Hal ini berarti komposisi tubuh anak berdasarkan berat badan dan tinggi badan berdasarkan umur sebagian besar adalah normal dan kurangnya aktivitas fisik siswa sehingga sebagian besar siswa berkategori rendah. Kecenderungan siswa untuk malas bergerak aktif dan cepat merasakan lelah terlihat saat pembelajaran PJOK. Siswa jarang aktif saat jam istirahat atau waktu luang, siswa hanya pergi ke kantin kemudian duduk-duduk mengobrol di dalam kelas. Hal tersebut dilihat dalam satu hari di sekolah waktu duduk siswa lebih banyak dari pada bergerak aktif walaupun hanya sekedar melakukan aktivitas fisik yang ringan.

Sehingga dapat diketahui bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa SMK Negeri 3 Probolinggo sebanyak 92 anak memiliki aktivitas fisik yang rendah dengan kebugaran jasmani tergolong rendah sekali.

Pada penelitian ini diperoleh hubungan signifikan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani sebesar 0,00 dengan kontribusi sebesar 21,2 %, sebagai bukti bahwa aktivitas fisik memerlukan dukungan faktor asupan nutrisi, maka hasil korelasi ini dapat menggambarkan antara status gizi dan aktivitas fisik harus berjalan seimbang dan searah. Dengan demikian semakin tinggi aktivitas yang dilakukan, maka semakin besar asupan nutrisi yang diperlukan untuk mendukung kelangsungan aktivitas tersebut.

Sesuai dengan penelitian Weiyun, Austin, Andrew dan Steve (2007: 6-12) bahwa remaja yang memiliki kebugaran rendah akan lebih cenderung menjadi kekurangan atau kelebihan berat badan dari waktu ke waktu, daripada mereka yang memiliki kebugaran tinggi. Oleh karena itu, secara efektif untuk memerangi obesitas dan kekurangan berat badan pada masa remaja yaitu berpartisipasi aktif untuk melakukan aktivitas fisik dan meningkatkan kebugaran jasmaninya. Dapat ditunjukkan bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga berat badan yang sehat; mengurangi risiko diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular; dan meningkatkan kontrol emosi dan stres

Jadi, kebugaran jasmani yang baik tidak akan tercapai dengan maksimal apabila jika kurang melakukan aktivitas fisik. Secara langsung status gizi dan aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani hanya saja mayoritas siswa memiliki aktivitas fisik rendah yang menyebabkan tidak adanya hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani. Dilihat pada saat melaksanakan tes kebugaran jasmani banyak siswa yang tidak dapat menyelesaikan tes dengan baik. Peningkatan kebugaran jasmani juga dapat membuat perubahan hidup sehat dan menjauhkan dari beberapa penyakit.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Sesuai dengan rumusan masalah, tujuan, dan hasil penelitian tentang hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Probolinggo, maka dapat disimpulkan bahwa status gizi dan aktivitas fisik secara bersama-sama mempunyai hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani siswa SMK Negeri 3 Probolinggo dengan besar sumbangan 21,2%.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan simpulan, maka peneliti memberi saran sebagai berikut :

- Perlu dijadikan acuan dalam mengajar pembelajaran PJOK dan senantiasa memotivasi siswa untuk meningkatkan kebugaran jasmani melalui aktivitas fisik.
- Perlu menambahkan jumlah sampel atau variabel lain terkait dalam penelitian ini.
- Perlu memelihara kebugaran jasmani melalui kegiatan berolahraga secara teratur, terstruktur dan terprogram.

DAFTAR PUSTAKA

- Bauman AE, Reis RS, Salli JF et al. 2012. *Correlates of Physical Activity*.
- Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. 2006. *Physical Activity and Health*. United States: Human Kinetics.
- Depdiknas. 2000. *Pedoman dan Modul Pelatihan Kesehatan Olahraga Bagi Pelatih Olahragawan Pelajar*. Jakarta: Deppenass.
- Janz, K. F., Lutuchy, E. M., Wenthe, P., & Levy, S. M. 2007. *Measuring Activity in Children and Adolescents Using Self-Report: PAQ-C and PAQ-A*. Methodological Advances, 767.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. 2004. *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. 2, 13-15.
- Mahardika, I Made Sriundi. 2010. *Pengantar Evaluasi Pengajaran*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa Universitas Press.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University Press.
- Supariasa, dkk. 2001. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Thomas, J. R., Nelson, J. K., & Silverman, S. J. (2005). *Research Methods in Physical Activity*. United States of America: Human Kinetics.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical Activity and Health: A Report of the Surgeon General*. 7-8.
- Weiyun, Chen., Austin, Hammond B., Andrew, Hypnar & Steve, Mason. (2007). *Health Related Physical Fitness and Physical Activity in High School Students*, University of Michigan: School of Kinesiology

World Health Organization. (2010). *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Switzerland: WHO Press